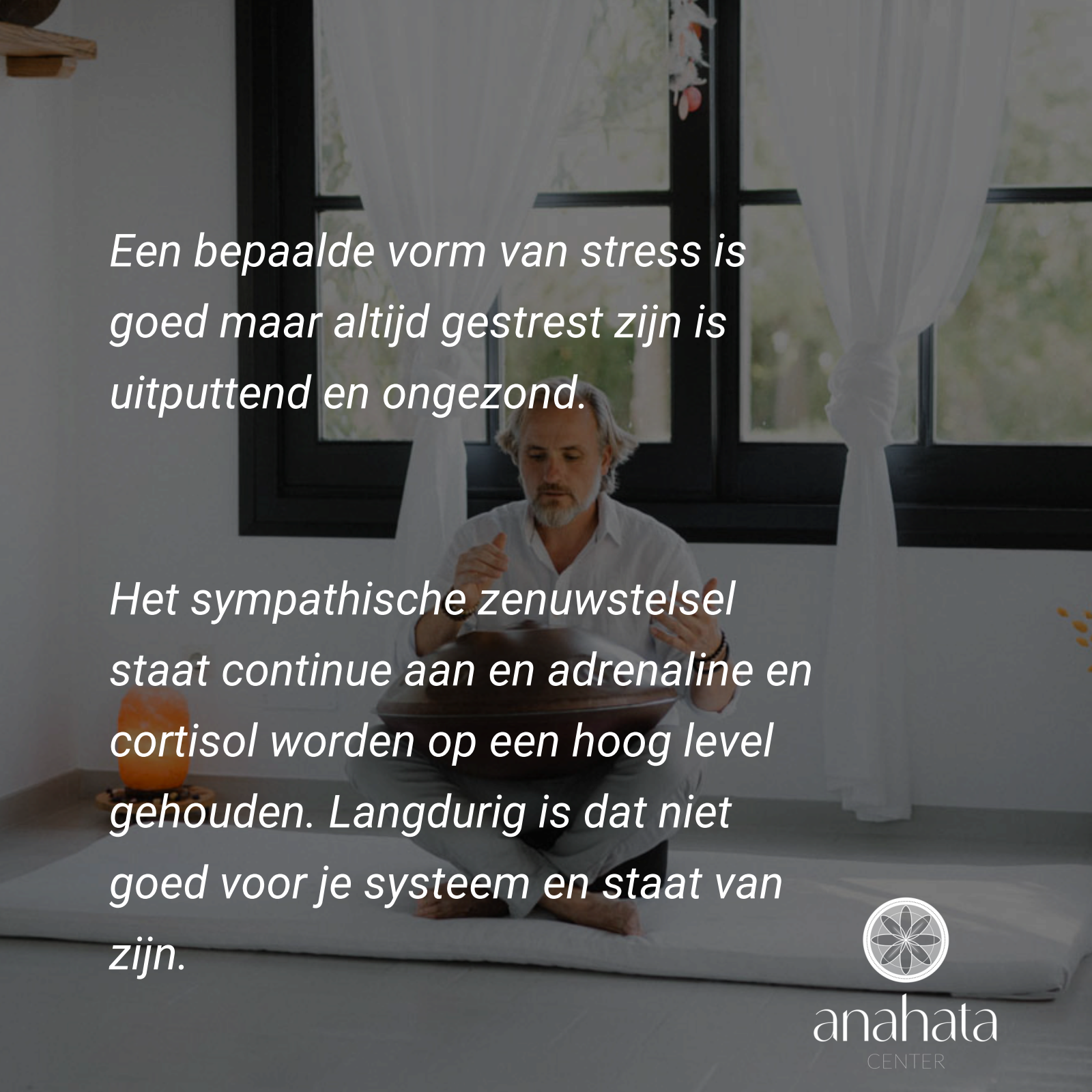


Stress en ademhaling

3 direct toepasbare technieken voor stressmanagement door ademhaling

anahata
CENTER



Een bepaalde vorm van stress is goed maar altijd gestrest zijn is uitputtend en ongezond.

Het sympathische zenuwstelsel staat continue aan en adrenaline en cortisol worden op een hoog level gehouden. Langdurig is dat niet goed voor je systeem en staat van zijn.

anahata
CENTER



Het zorgt voor een hoge en oppervlakkige ademhaling. Verhoogde hartslag, kort lontje en altijd standje alert.

Je kan je zenuwstelsel reguleren en stress verlagen met ademhaling, meditatie en door prikkels te verminderen.

Hier zijn 3 direct toepasbare ademhalingsoefeningen:

anahata
CENTER



Box breathing
4x4x4x4:

Ga zitten of liggen. Leg 1 hand op je borst en de andere op je buik. Adem langzaam 4 seconden in via je neus naar je buik en hou 4 seconden vast.

Adem daarna rustig 4 seconden uit via je mond. Houd dan je adem in voor 4 seconden voordat je weer inademt. Herhaal dit 4 minuten.

anahata
CENTER



4-6-8 ademhaling:

Adem in door je neus naar je buik terwijl je tot 4 telt. Houd je adem dan 6 tellen vast.
Adem daarna langzaam uit door je mond terwijl je tot 8 telt.
Herhaal dit 5 minuten.

anahata
CENTER



FFFFF ademhaling:

Adem diep in via je neus naar je buik.
Houd 2 seconden vast en adem dan langzaam uit via je mond.

Je mond is daarbij alsof je door rietje uitblaast, zoals bij een klarinet.
Maak de uitademing zo lang mogelijk, tot wel 30 seconden!
Herhaal dit 6 keer

anahata
CENTER



Deze laatste is mijn favoriet!
Zeer effectief en een super tool om uit je hoofd te komen. Je concentreert je namelijk alleen op je uitademing.

Ik doe hem regelmatig, als ik na een drukke dag in bed lig of juist voor ik opsta na een onrustige nacht.
Hij is overal toepasbaar, als je in de rij bij een kassa of bv in de file staat.

anahata
CENTER



Bij alle 3 de oefeningen activeer je het parasympathische zenuwstelsel (rust stand), je ervaart rust in je hoofd, er zijn minder gedachten.

Je hartslag is verlaagd en je ademhaling is naar je buik gezakt.

succes!
Roald

anahata
CENTER